

Tipps für eine ausgewogene, gesunde Ernährung



[1]

Grundsätze für eine gesunde Ernährung (gelten für Fleischesser, Vegetarier und Veganer):

- Essen Sie viele (reife!) Früchte und Gemüse.
- Bevorzugen Sie eine pflanzlich basierte Kost.
- Vollwertige Lebensmittel verwenden: Vollkornreis, Vollkornmehl, kein reiner Zucker etc.
- Entdecken Sie, welche vegetarischen Alternativen es im Supermarkt, in Bioläden und Onlineshops gibt. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt. Liste der vegetarische Einkaufsmöglichkeiten
- Bei einer abwechslungsreichen Ernährung ist es kaum möglich, irgendeinen ernährungsbedingten Mangel zu bekommen (falls man eine gesunde Verdauung hat).
- Alle Lebensmittel möglichst naturbelassen konsumieren, das heisst z.B. Dosennahrung und künstliche Zusätze eher meiden.
- Vieles roh essen (mind. 1/3 aller Nahrung). Durch das Kochen von Früchten und Gemüsen werden wertvolle Vitalstoffe zerstört. Die Lebensmittel der Natur brauchen nicht «aufgewertet» zu werden. Zu den erhitzten Nahrungsmitteln gehören auch die pasteurisierten. Im Winter sind Trockenfrüchte empfehlenswert.
- Bei empfindlichem Magen sollte darauf geachtet werden, dass Rohkost nicht zusammen mit gekochter Nahrung gegessen wird. Rohkost sollte immer vor dem Gekochten gegessen werden.
- Nicht zu viel Eiweiss. Der Aberglaube, man brauche möglichst viel Eiweiss, ist längst von der Wissenschaft widerlegt und wird nur noch von der Fleisch- und Milchindustrie vertreten. Es ist deshalb nicht nötig, Fleisch durch Milch(-produkte) oder Sojaprodukte (z.B. Tofu) zu ersetzen.
- Nüsse/Samen sind in kleinen Mengen sehr empfehlenswert. Zum Beispiel: Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne.
- Die Übergangszeit zur vegetarischen Ernährung fällt vielen leichter, wenn sie Tofu oder Seitan verwenden. Dies hat jedoch nur psychologische Gründe (ähnliche Konsistenz wie Fleisch), aus gesundheitlichen Gründen ist dies nicht nötig.
- Im Internet und im Buchhandel gibt es jede Menge vegetarische Rezepte zum Experimentieren. Sie können auch Ihre bisherigen Rezepte anstatt mit Fleisch mit pflanzlichen Alternativen nachkochen.
- [Swissveg-Rezeptdatenbank](#) [2]
- Im Gegensatz zur immer wieder aufgestellten Behauptung ist eine vegane Ernährung möglich, ohne irgendwelche Mangelerscheinungen zu bekommen, wenn man auf die Vitamin-B12-Versorgung achtet.
- Diskutieren Sie mit anderen über die Ernährung. Schliessen Sie sich am besten einem Verein an, um sich regelmässig mit Gleichgesinnten austauschen zu können und den Vegetarismus zu fördern.
- [Swissveg-Mitglied werden](#) [3] :)

Nährstoffversorgung

Was liefert Nährstoffe?

- Eisen: Vollkornbrot und Trockenfrüchte enthalten genügend Eisen. Ein Eisenmangel kann jedoch bei Frauen im gebärfähigem Alter mit jeder Ernährung auftreten, da diverse weitere Aspekte eine Rolle spielen.
Vitamin C dazu (z.B. Orangensaft oder Sanddorn) verbessert die Aufnahmefähigkeit von Eisen.
- Kalzium: Grünes Blattgemüse, Nüsse und Sesam sind hervorragende Kalziumlieferanten, auch manche Mineralwässer.
- Magnesium: Grünes Gemüse, Amaranth, Kürbiskerne oder Mandelmus enthalten viel Magnesium.
- Vitamin B12: Angereicherte Nahrungsmittel, wie z.B. Sojamilch, Margarine, Müesli oder in Form von Tabletten, Zahncreme oder Mundspray.
- Vitamin D: Täglicher Aufenthalt im Freien, bei direkter Sonneneinstrahlung auf die Haut, sollte im Sommer ausreichen, am besten den Spiegel im Blut beim Arzt testen lassen. In der Schweiz ist ein Vitamin D-Mangel in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet.
- Zink: Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte liefern Zink.
- Omega-3-Fettsäuren: Leinsamen, Rapsöl, Mikroalgenkapseln.
- Energiereiche Nahrungsmittel: Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse liefern konzentrierte Energie (Eiweiss).

Obige Empfehlungen gelten für alle gesunden erwachsenen Personen.

Bei kranken Menschen und Menschen in besonderen Lebenslagen (sehr jung / sehr alt / Wachstumsschub / Spitzensportler usw.) können weitere Aspekte wichtig sein.

Letzte Aktualisierung: 15.01.2020

Weitere Infos:

- [Vorsicht vor Mangelerscheinungen bei gemischter Kost](#) [4]
- [Warum ist eine pflanzenbasierte Ernährung gesund?](#) [5]

Source URL (modified on 15.01.2020 - 10:52): <https://www.swissveg.ch/node/379?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/379?language=it>

[2] <http://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.swissveg.ch/beitrittsformular>

[4] <http://www.swissveg.ch/node/511>

[5] https://www.swissveg.ch/pflanzenbasierte_lebensweise_gesund